

Allenati con noi con Indoor Cycling Program

Prenota subito la tua bike per questa nuova stagione!

Le nuove norme del Consiglio Federale riguardanti l'estensione dell'obbligo del certificato COVID ci danno la possibilità di effettuare le lezioni in presenza nella nostra sala a Tesserete.

Ci siamo, per ulteriore tutela, premurati di chiedere informazioni all'ufficio della sanità di Bellinzona che ha risposto (citiamo testualmente):

"... Da questa restrizione dovranno essere esentati in particolare gli allenamenti o le prove con al massimo 30 persone di associazioni o di altri gruppi costituiti da una cerchia fissa di persone (p. es. gruppi di allenamento fissi o formazioni musicali)..."

Per mettere tutti a proprio agio e per cercare di dare sempre un servizio migliore, da martedì 5 ottobre 2021 ore 19.00 riprenderemo le lezioni in presenza e on-line per chi ne sentisse comunque la necessità.

Programma:

- Le lezioni si terranno ogni martedì (Elena) e giovedì (Alice) dalle ore 19.00 alle 20.15 circa.
- Periodo annuale: dal 5 ottobre a fine aprile 2022.
- 1 mese: forza, 2 mese: potenza, 3 mese: agilità, 4 mese: resistenza anaerobica, 5 mese: un mix di tutti i mesi precedenti con intensità più elevate
- Il programma, grazie alla progressione didattica graduale, favorisce il miglioramento della condizione fisica.
- Istruttori qualificati Elena Canonica e Alice Bonardi

Chi può partecipare?

- Tutti i soci Mtbike Team che hanno versato la tassa annuale 2021.
- Chiunque voglia migliorare la propria prestazione sulle due ruote oppure voglia semplicemente svolgere un'attività fisica.

L'allenamento Indoor Cycling Program comprende:

- La partecipazione alle 40 lezioni indoor (ogni martedì e giovedì 19.00-20.15 salvo modifiche) **da martedì 5 ottobre 2021** a marzo/aprile 2022.
- Partecipazione ad eventuali lezioni extra.
- Utilizzo della medesima bicicletta, quest'ultima potrà essere personalizzata (sella-pedalini)
- Utilizzo degli spogliatoi, docce e posteggi

Costi delle lezioni **IN PRESENZA** – offerta speciale "all inclusive 5.0 live"

- **Prezzo di fr. 500.-/ANNUO** per tutta la stagione
Versamento di fr. 200.- entro il 30.09.2021 sul conto IBAN CH45 8080 8009 4681 6231 0 Banca Raiffeisen, importo che verrà considerato quale anticipo sul prezzo di fr. 500.-.
- Saldo dell'importo di fr. 300.- del pacchetto "**All inclusive 5.0**" entro il 30.10.2021.

Come funziona l'allenamento in presenza:

- Iscriviti alle lezioni settimanali mediante la nostra APP (MTBIKESPIN)
- Presentati almeno 15 minuti prima della lezione munito di cardiofrequenzimetro, scarpette da bici, borraccia, asciugamano

.....

Costi **lezioni+noleggio** della spinbike **PER ALLENAMENTO LIVE DA CASA ANNUALE** offerta speciale "all inclusive 5.0 home"

- **Prezzo di fr. 550.-/ANNUO** per tutta la stagione (40 lezioni + lezioni extra)
Pagamento cash di fr. 200.- al ritiro della spinbike, saldo dell'importo di fr. 350.- del pacchetto "**All inclusive 5.0**" entro il 30.10.2021 sul conto IBAN CH45 8080 8009 4681 6231 0 Banca Raiffeisen.

Costi **lezioni+noleggio** della spinbike **PER ALLENAMENTO LIVE DA CASA PER 1 MESE (8 LEZIONI)**

- **Prezzo di fr. 120.-/MESE**, pagamento cash di fr. 120.- per il primo mese, al ritiro della spinbike.
- Il pagamento del noleggio della spinbike a partire dal secondo mese, sarà da effettuarsi sul conto IBAN CH45 8080 8009 4681 6231 0 Banca Raiffeisen.

Costi **lezioni** **PER ALLENAMENTO LIVE DA CASA CON BICI PROPRIA** offerta speciale "all inclusive 5.0 home"

- **Prezzo di fr. 450.-/ANNUO** per tutta la stagione (40 lezioni + lezioni extra)
- Versamento di fr. 200.- entro il 30.09.2021 sul conto IBAN CH45 8080 8009 4681 6231 0 Banca Raiffeisen, importo che verrà considerato quale anticipo sul prezzo di fr. 450.-.
- Saldo dell'importo di fr. 250.- del pacchetto "**All inclusive 5.0**" entro il 30.10.2021.

Come funziona l'allenamento da casa:

- Iscriviti alle lezioni settimanali mediante la nostra APP (MTBIKESPIN)
- Connettiti alla piattaforma che ti sarà indicata da Mtbike Team inserendo un codice nell'apposito riquadro.

Condizioni per il noleggio della spinbike:

- La bici potrà essere ritirata a partire da mercoledì 29 settembre accordandosi con Alice allo 079 819 80 79.
- Sarà facoltà di Mtbike Team richiedere l'immediata restituzione e/o ritiro della bicicletta in caso di mancata partecipazione alle lezioni.
- Le bici a disposizione sono purtroppo limitate, saranno assegnate seguendo la data di prenotazione o richiesta.